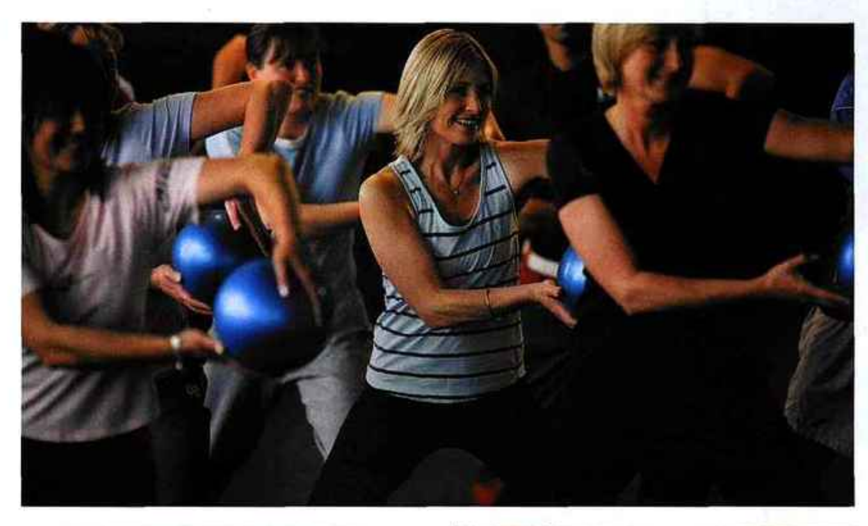
ENJOY
45 RUE DE TREVISE
75009 PARIS - 01 48 00 03 00

PRINTEMPS 07
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 583

FORME, BIEN-ÊTRE, NOTRE MODE D'EMPLOI

SI LA FORME M'ÉTAIT CONTÉE... ELLE N'EST PAS UN DON, C'EST UNE HABITUDE. ELLE S'ACQUIERT JOUR APRÈS JOUR, SOIR APRÈS SOIR. VOICI NOTRE RENDEZ-VOUS DE CHARME POUR VOUS RENDRE INOUBLIABLE. PAR CATHERINE TINGHÉRIAN ET VÉRONIQUE BRICOUT.



Souriez, vous faites de la gym

Enfin un cours de fitness qui va vous permettre de reprendre une activité physique sans souffrir : le Bodyvive. Le cours dure 55 minutes et se déroule ainsi : des exercices cardio - training, un travail de résistance à l'aide de ViveBalls, de tubbings et d'haltères qui vous permettent de choisir l'intensité de vos mouvements, des exercices de stretching et de mobilité. Le tempo est donné par Véronique de Villèle, la célèbre « Madame aérobic ». A pratiquer régulièrement une fois par semaine si vous voulez un corps de liane.

Uniquement dans les salles Vit'Halles. Comptez 35 € le cours ; possibilité d'abonnement.

Renseignements Vit'Halles Rambuteau.
Tél : 01 42 77 21 71. Site : http://www.vithalles.fr

Des legs qui galbent

Lympho Tonic Caleçon est le premier collant qui procure un vrai massage lymphatique en éliminant définitivement la rétention d'eau. A vous de choisir : en plan d'attaque optez pour le « Lympho'Tonic, le caleçon de drainage. Pendant l'activité physique il exerce un massage du tissu sous-cutané et notamment sur les zones cellulitiques. Notre conseil : le porter lors d'une marche active (minimum 3 par semaine) ou pendant 45 minutes d'exercices en salle. Prix : 89,75 Euros. En entretien : le Lympho'Styl, legging de ville, noir, jouez de son élégance toute la journée. Il a l'avantage de combattre en plus la désagréable sensation de jambes lourdes et enflées.
Prix : 78,95 €.

Douce à l'infinie

Exfolier son corps est impératif pour avoir une peau belle et veloutée. Le « Gommage lissant revitalisant » de la nouvelle gamme Body Excellence de Chanel vous rendra une peau de pêche. Prenez le temps de vous masser en appliquant cette crème aux petites billes exfoliantes et hydratantes. Résultat : une peau purifiée par les petites billes de Jojoba, une peau souple et divine avec l'extrait d'amande douce et de guimauve. Nos conseils : rincez-vous abondamment à l'eau tiède ; rythme de la séquence 3 fois par semaine. Prix : 38 €.



Un buste de reine

Chouchoutez votre décolleté. Ayez un port de tête royal. Amusez-vous à placer un livre sur votre tête et faites quelques pas en libérant vos épaules et en étirant au maximum votre cou. Parfaire et obtenir un grain de peau magnifique, appliquez matin et soir la crème riche Aquamilk hydratation absolue de Lancaster. Du lait de coco, de riz, de palme,de l'extrait de miel pour nourrir, et aussi un complexe anti-radicalaire pour bien protéger contre les radicaux libres, cette partie du corps si fragile. Prix : 33 €.



DEUX RENDEZ-VOUS INDISPENSABLES

Besoin d'une manucurie

Chez Carlotta tout commence par la relaxation. Ne rien faire les mains enveloppées dans de la paraffine (pour une peau de velours) et attendre que le temps passe... Quelle merveille ! Puis des soins attentifs et dans les règles de l'art sont prodigués. N'oubliez pas de jolis gestes, de belles mains sont des atouts de séduction fantastiques.
1h 30 de soin 80 €. 16 avenue Hoche 75008 Paris.
Tél : 01 42 89 42 89.

Besoin d'une épilation

Chez India&Spa, on épile à la cire au chocolat. Avantages inouïs : ça ne fait pas mal, les poils repoussent moins vite et la peau est hydratée. Le plus, une application de fluide au chocolat et aux huiles essentielles qui donne un charmant effet nacré sur les jambes.
Prix : 60 € jambes complètes. 76 rue Charlot 75003 Paris. Tél : 01 42 77 82 10.

DR